Menopausia y bienestar: un programa integral de salud para la mujer

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional, Salud sexual y reproductiva.

Descripción

Ciclo de charlas-talleres dirigidas a mujeres interesadas en la temática de menopausia, que cumplan criterios de entre 45 y 60 años de edad, con o sin sintomatología activa.

Serán un conjunto de sesiones organizadas por los profesionales del centro de Salud que se realizarán en una sala cedida del Hospital de Jaca, en horario de 16.30 a 17.30, de manera semanal, los miércoles de Abril, iniciando el día 8 de abril.

La temática que se trabajará en las diferentes sesiones es la siguiente:

- La menopausia como etapa de salud y autocuidado, impartida por Pilar Escanilla.
- Recuperar el sueño durante la menopausia, impartida por Sheila Poch
- Cuidar la salud en la menopausia, impartida por Marta Arantegui.
- Hábitos cardiosaludables durante la menopausia, impartida por Izarbe Galindo.
- Movimiento y salud en la menopausia, impartida por Vanessa Martín

Población

Población General - Mujeres ()

Persona de contacto

Marta Arantegui Pérez (601213278) (mmarantegui@salud.aragon.es)

Fecha de última actualización de la actividad

27/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Rapitan sn 22700 Jaca Huesca Aragón España

